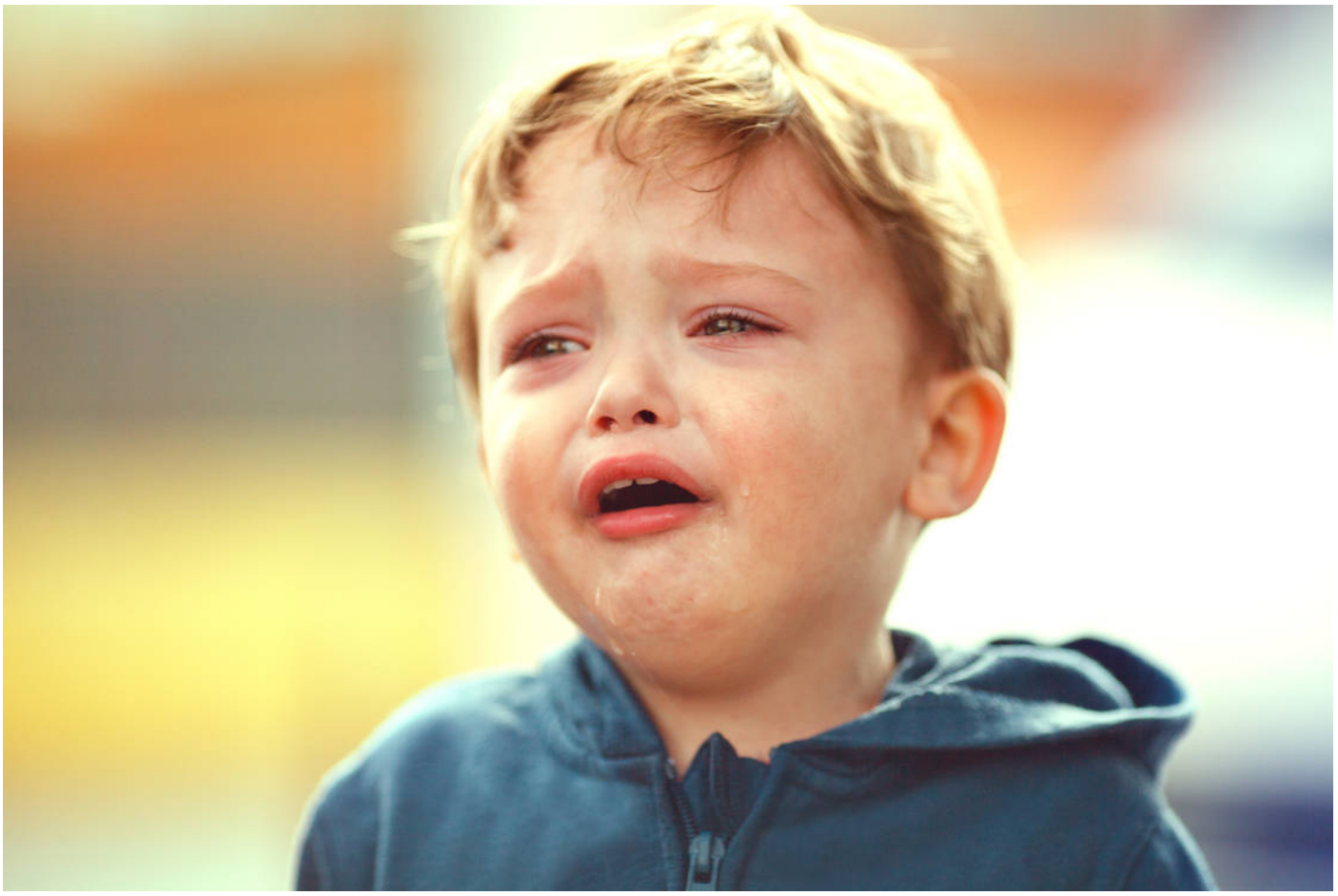
Erklärung für Tränen

Warum Weinen gut tut

Der Mensch ist die einzige Spezies, die emotionale Tränen vergießt. Aus Rührung, Freude oder aus Traurigkeit. Aber hilft Weinen auch, um die Gefühle zu verarbeiten?

Christina Hohmann-Jeddi 18.12.2019 16:00 Uhr



Weinen ist angeboren. Es hilft, emotional wieder ins Gleichgewicht zu kommen, zeigt die Forschung. / Foto: Getty Images/Gino Maccanti

Einige Tierarten produzieren Tränen, um die Augen feucht zu halten. Aus emotionalen Gründen weint jedoch nur der Mensch. Das Weinen gilt mit dem Lachen als archetypische Ausdrucksbewegungen, die angeboren sind. Untersuchungen zufolge unterscheiden sich emotionale Tränen von solchen, die durch Reizstoffe etwa beim Zwiebelschneiden vergossen werden, in ihrer Zusammensetzung. So enthalten die gefühlsmäßig vergossenen Tränen höhere Konzentrationen der Hormone Prolactin, Adrenocorticotropin und Leu-Enkephalin sowie der Elemente Kalium und Mangan (»American Journal of Ophthalmology«, 1981).

Doch welche Funktion emotionale Tränen haben, ist bislang wenig untersucht. Es gibt hierzu derzeit zwei Haupttheorien, heißt es in einer Publikation von Forschern um Dr. Asmir Gračanin von der Universität Tilburg in den Niederlanden (»Motivation and Emotion«, 2015). Zum einen kann Weinen für den Weinenden selbst eine reinigende, erleichternde Wirkung haben – eine Art Katharsis-Effekt. Demnach hilft das Weinen bei der Erholung, also der psychologischen Homöostase. Der anderen Theorie zufolge haben Tränen eine inter-individuelle Wirkung – sie dienen als Kommunikationsmittel. Sie sollen Hilflosigkeit, Schmerz oder Angst signalisieren und Empathie und ein entsprechendes unterstützendes Verhalten bei den Mitmenschen bewirken.

Die beiden Theorien schließen sich nicht gegenseitig aus, sondern ergänzen sich vielmehr, schreiben die Forscher um Gračanin. Denn Unterstützung zu bekommen, hat ja auch einen erleichternden Effekt nach einem traurigen oder schmerzhaften Ereignis und trägt zur Erholung bei. Dass das Weinen an sich auch wohltuend wirkt, konnte in Studien allerdings lange nicht bewiesen werden. Das Team aus Tilburg wandte daher einen neuen Ansatz an: Es untersuchte Probanden, die bei einem traurigen Film geweint hatten, längerfristig, nämlich über 90 Minuten. Es zeigte sich, dass kurz nach dem Film die Stimmung der Probanden deutlich gedrückt war. Doch sie erholte sich rasch und überstieg schließlich die Ausgangsstimmung von vor Beginn des Films.

Eine aktuelle Studie zeigt auch, dass Weinen Stress entgegenwirkt. Australische Forscher um Dr. Leah Sharman von der University of Queensland hatten 197 Studentinnen entweder traurige oder neutrale Videoclips schauen lassen und anschließend die Reaktionen der Frauen in einem Stresstest gemessen. Probandinnen, die geweint hatten, schütteten beim Stresstest weniger Stresshormone aus als solche, die nicht geweint hatten, heißt es in der Publikation im Fachjournal »Emotion« (2019). Ihre Atemfrequenz erhöhte sich auch nicht so stark. Das Weinen scheint die Homöostase zu stützen, folgern die Forscher daraus. Tränen sind also ein Mittel, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

DOI: 10.1016/0002-9394(81)90651-6
DOI: 10.1007/s11031-015-9507-9
DOI: 10.1037

THEMEN

Emotionen | Augen | Niederlande | Gefühle

STARTSEITE | ÜBERSICHT "MEDIZIN" | SEITENANFANG

Das könnte Sie auch interessieren

Langeweile

Die unterschätzte Emotion

24.11.2020 PZ

Menschen erkennen Kranke auf einen Blick

10.01.2018 PZ

Zikasyndrom

Kinder dauerhaft schwer behindert

05.04.2017 PZ

Top-Artikel

1. Mikrobiom
   Was Rheuma mit dem Darm und der Ernährung zu tun hat
2. Möglicher präventiver Ansatz
   Frühe Intervention verringert Ausprägung von Autismus
3. BC 007
   Ist ein Wirkstoff gegen Long Covid in Sicht?
4. Schwangerschaft
   Paracetamol zurückhaltend einsetzen
5. Bundestagswahl
   Wen könnten Apotheker wählen?